
10th
mika












蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net



# changing my life

札幌でスカウトされ始まった私のモデル人生。

決心して上京したあの日からあっという間に10年が経ちました。

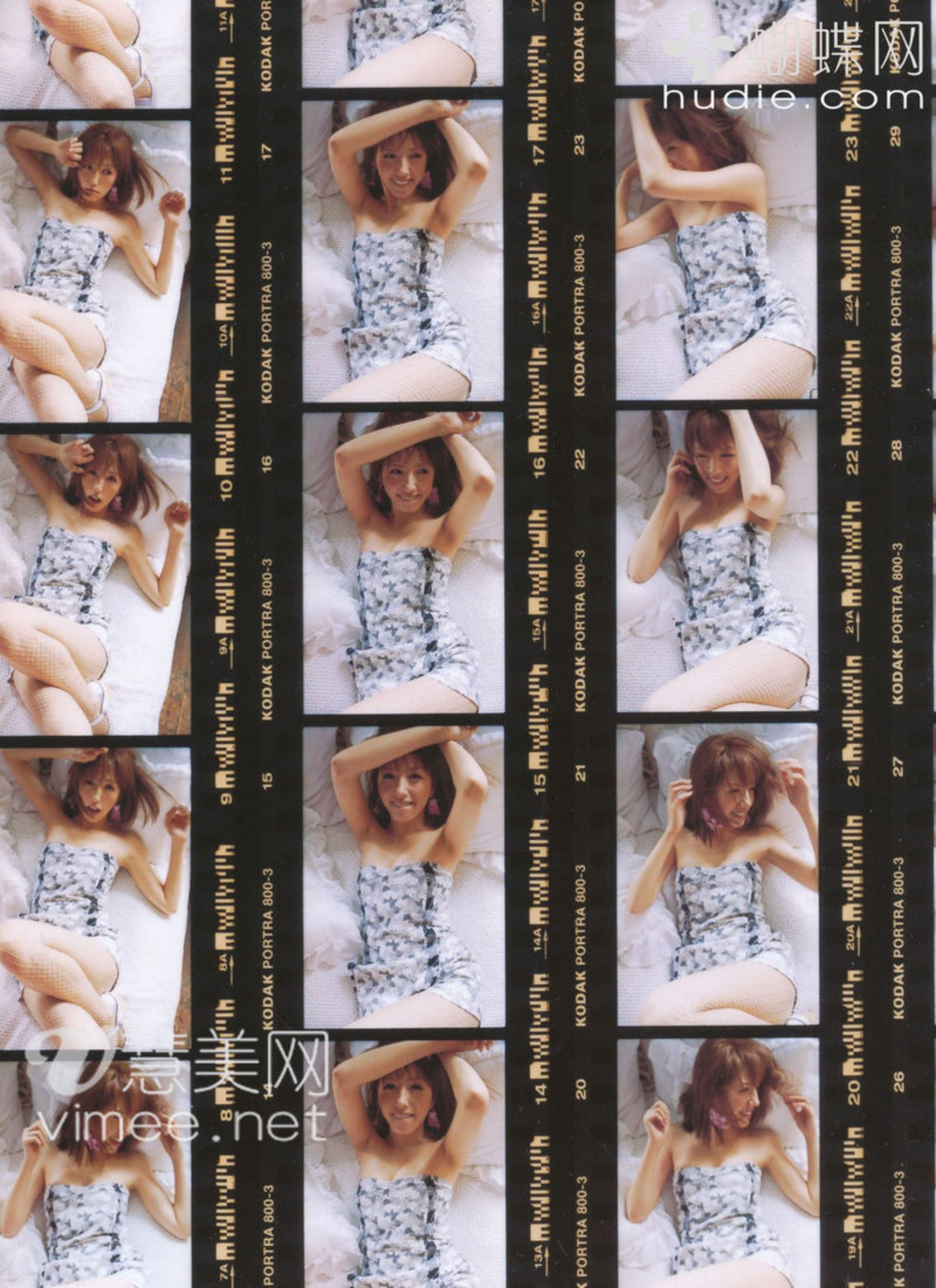
あの時、神様からもらったチャンスのおかげで、

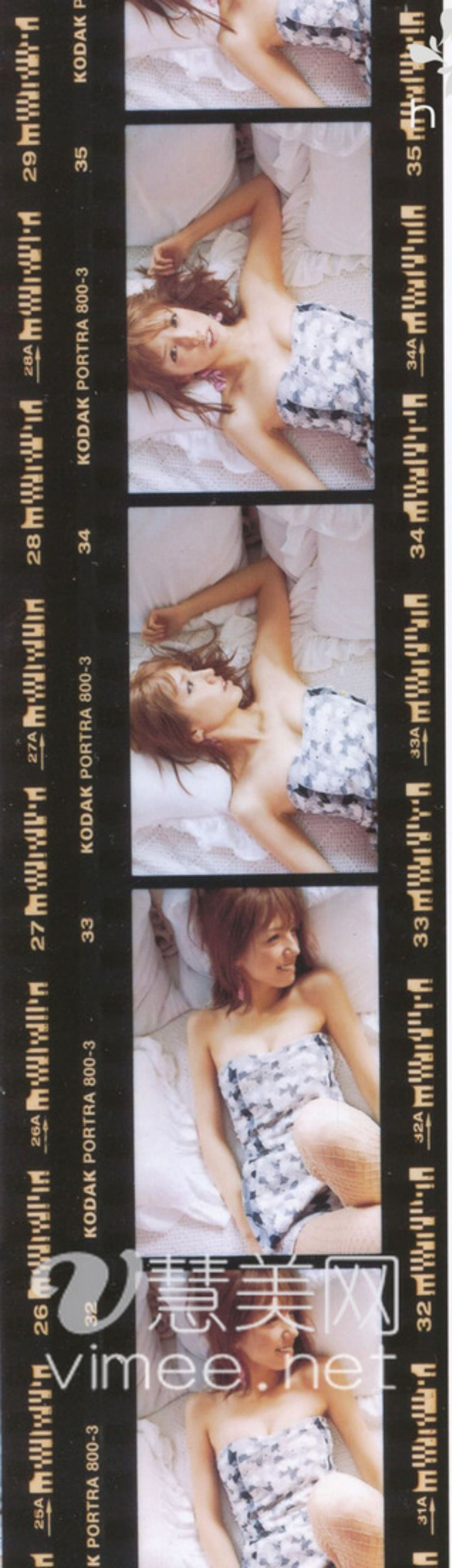
今、モデルとしてこんなに変われた私がいる。

この何気ない毎日があの頃の私にとってはすべてが夢のよう。


蝴蝶网
hudie.com




KODAK PORTRA 800-3







make the

first step

人生はタイミング。

タイミングはきっといろんな形で誰にでも現れる。

それをキャッチできるかどうか。

それは自分自身にかかっているんじゃないかな。







誰もが何でもうまく出来るわけじゃない。

失敗した自分より、努力してきた自分を褒めてあげて。

すぐに立ち直れなくたっていい。

それだけ真剣だったっていう証なんだから。

悩んで、考えて、落ち込んで、

時間をかけて自分なりの答えを見つけていけばいい。

必要以上に自分を責めないで。

失敗は後悔するものじゃなく、反省していくもの。











# the complex is.....

とことん自分と向き合って

たくさんたくさん努力した。

自分を責めて、追い込んだりして。

でもある時、

「やるだけのことはやった！」

「これが私なんだから！」

って吹っ切れた瞬間があった。

笑ってそう言えるまでものすごく

長い月日がかかったけれど

不思議と自分自身を認めてあげられるようになった。



悩んだぶん心がずっと強くなったし

得たものは大きかったなと思う。

いろんな自分と向き合っていくうちに

心が強く変わっていけたらいい。









うまくいく、うまくいかない、が大切なんじゃない。

自分が納得できる人生を生きられるかどうか。

自分で決めた人生に後悔はないと思うから。

## as a model

モデルとして大切なこと。

何を求められているか、そして、何を伝えたいか。

どんな時でも何かを感じてもらえるモデルでいたいな。





私が今感じていること、経験していること。

いいものは純粋にみんなに知ってもらいたいって思う。



自分って何だろう。

わからないから

もっともっと知りたいもの。



まさかモデルになるなんて思わなかった。
モデルになってみて、
初めて自分について考えるようになった。

自分では何も決められず、いつも誰かに頼ってばかりだった私を
変えてくれたのがモデルという仕事。

何もわからず始めたけれど、
いろんなことを考えることができた。

どんな自分になりたいか、
どんな仕事をやりたいか、
どんな人生にしていきたいか。

そして自分について考えすぎて
爆発してしまいそうになった。
そのパワーがあったから東京に来れた。

笑ってて楽しいの？

モデルいつまでやるの？

なんて聞かれた時もある。

でも私は私。悔しい思いもしたけれど

やりたいものを見つけたり、

賭けられることを見つけられた、

そんな頑張れる仕事に出会えたこと

それだけで幸せだった。

ひとつずつ頑張っているうちに

自分なりにやりがいを感じて

成長ができるのが、仕事という場所。

誰でも、どんな仕事をしていても、

必要とされているところに自分がいる。

そう思うと、ひとつずつ頑張れる。

# *This is Mika*

PHOTOGRAPHS BY YOKO TAKAHASHI







好きなもの、好きな香り、好きな洋服、好きな人。

自分の好きに囲まれて過ごしていると

もっともっと自分を好きになれる。



# self produce

たくさんやりたいことがある。
毎日のことから
大きな将来の目標まで
いろんなことを頭の中で考えてる。

これをするならどうしたらいい？
何をしたらそこへいけるの？

いろんなことをイメージすると
具体的に自分のなかにすっと降りてくる。

そして身近なことから少しずつ
努力して、変えていく。
時には周りの人の意見も聞いて
客観的に自分を見てみる。

変わることって怖いけど
変われる勇気を持つことも大事。
やってみないとわからない。

何事にも挑戦している自分が好き。






TIMEX
4:45












DATE:
ASSIGNMENT:
41
KODAK 400NC-3
42
KODAK 400NC-3
43
KODAK 400NC-3
44
KODAK 400NC-3
46
KODAK 400NC-3
47
KODAK 400NC-3
48
KODAK 400NC-3
49
50
KODAK 400NC-3
51
KODAK 400NC-3
52
KODAK 400NC-3
53
KODAK 400NC-3
KODAK 400NC-3
55
KODAK


ASSIGNMENT:
KODAK 400NC-3
42
43
46
47
48
49
51
52
53
55













# Love is...

この人しかいないって思える人に出会えた。

あったかい温泉に入った時みたいに
心や体から力が抜けていくみたいな心地よさ。

私ってこうだったかも、って
本来の自分らしさに久しぶりに出会えた感じ。
東京で忙しく仕事をして、無理していたことが
知らないうちにいっぱいあったんだと思う。

モデルらしいモデルを演じたり、
無理して人に合わせたり、
頑張りすぎなくていいんだ、って思えた。

忙しいからといって、毎日を適当に過ごしたくない。
大切な人と大切な時間を過ごしていたい。




WONDER
REGULAR


FREEFLAG


Joy











走り出さないかぎり、答えは出ない。

人生はあっという間、

一歩一歩を大切に、歩いていこう。



夢に向かうまっすぐな気持ち、

壁に立ち向かう強い気持ち、

周りの人を大切にする豊かな気持ち。

すごくすごく充実した成長できた10年。

これからはこの宝物を大切に

もっと優しく、もっと強く生きていきたい。



## *What is Mika?*



*001*
Dress / JILLSTUART
Necklace / A FIGURINISTA (Cry)



*002*
Dress / Milly
Necklace/VOOM (West 3rd street)
Shoes / SHAKA (dual)



*003*
Dress,Shoes / DIANE von FURSTENBERG
Brooch,Bracelet / Make Believe (dual)



*004*
All-in-one / têca (Cry)
Shoes / givlia borges (Cry)



*005*
Stole / têca (Cry)



*006*
Tops,Skirt / sass&bide (Earth Works)
Head dress/DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoire



*007*
Tops / MANOUSH (CORONET)



*008*
Blouse,Short pants / têca (Cry)
Belt /AMBOISE (La TOTALITE)



*009*
Dress / JOSEPH (ONWARD)
Shoes /DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoire



*010*
Dress /JJ (dual)
Necklace / Mabelle Bijoux (Cry)

## *This is Mika.*



*001*
T-shirt / Wildfox (cher)
Short pants / JB Girl (Jolly Boutique)



*002*
Tops / JOSEPH (ONWARD)
Pants / JILLSTUART



*003*
Check shirt / made in HEAVEN (Cry)
Necklace / SISCO (dual)
Camisole / Bianca's closet (cher)



*004*
Dress / têca (Cry)



*005*
Dress / LIFE with BIRD (dual)



*006*
Knit / my D'artagnan (Shinzone)
Tank top / Youu (Jolly Boutique)



*007*
Tops/AVEC GIRLS (dual)
Skirt/made in HEAVEN (Cry)



*008*
T-shirt,Skirt / SENECA RISING (Cry)
Boots / giulia borges (Cry)



*009*
Ruffle blouse,Skirt /drosofila (dual)
Necklace / JILLSTUART
Boots / Sandra Silveira (dual)

Others : Private property



SHOP LIST

Earth Works 078-845-9833 / ONWARD 03-5476-5811 / Cry 03-6419-1939
CORONET 03-5216-6515 / Shinzone OMOTESANDO 03-5774-1450 / Jolly Boutique 03-5786-1831
West 3rd street 03-3770-8767 / DIANE von FURSTENBERG 03-5467-2060 / DOUBLE STANDARD CLOTHING 03-5413-4141
dual 03-5468-8635 / JILLSTUART 03-5467-1827 / La TOTALITE YURAKU-CHO MARUI 03-6738-3709
cher Harajuku 03-5467-8248 / Milly Omotesando Hills 03-3479-3002

『10th 』/ mika

| | |
|---|---|
| 撮影 | 高橋ヨーコ / cover & part2<br>熊谷隆志 ( KiKi inc. ) / part1 |
| 構成・編集 | 神田恵実 ( Juliette )<br>菅原絢子 ( Juliette ) |
| スタイリング | 宮澤敬子 ( D-CORD ) |
| ヘア&メイク | 佐々木貞江 ( Image ) / cover & part2<br>福沢京子 ( Image ) / part1 |
| マネージメント | 鈴木智子 ( iara ) |
| デザイン | 西尾知子 ( heads ) |
| プリンティングディレクター | 富岡　隆 ( 凸版印刷株式会社 ) |
| プロデュース | 青柳有紀 ( WANI BOOKS ) |

『10th』/ 美香
2009年9月23日　初版発行

発行者　横内正昭
発行所　株式会社　ワニブックス
〒150-8482　東京都渋谷区恵比寿4-4-9 えびす大黒ビル
電話　03-5449-2711（代表）
　　　03-5449-2716（編集）

振替　00160-1-157086
ISBN978-4-8470-1861-9

印刷所　凸版印刷株式会社



美香公式ホームページ　http://www.mikaringo.com
美香ブログ　http://ameblo.jp/mikasnet
ワニブックスホームページ　http://www.wani.co.jp





9784847018
1920072020
ISBN978-4-8470-1
C0072 ¥

発行・株式会社ワニブ
定価：本体 2,000 F